

04.06



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №30

Костина О.А.

Меню на 04.06.2024
для пришкольного лагеря

прием пищи	№ рец	Наименование блюда	вес блюда	цена	энергетическая	Пищевые вещества			
						белки	жиры	углеводы	
Завтрак	гор. блюдо	204	Макароны отварные с сыром	150	32,68	236	9,79	10,9	24,7
	гор. напиток	382	Какао с молоком	200	16,05	139	3,8	3,04	24
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	2,4	82,2	3,21	1,4	13,1
	фрукты	338	Фрукты свежие (яблоко)	130	16,02	61,1	0,52	0,52	11,44
		14	Масло сливочное	10	9,09	66,2	0,1	7,25	0,14
	закуска	71	Овощи свежие (помидор)	36	8,99	14,40	0,66	0,10	2,28
итого			556	85,23	598,90	18,08	23,21	75,66	
Обед	закуска	71	Огурец свежий	60	8,06	6,6	0,42	0,06	1,14
	1 блюдо	82	Борщ с картофелем и капустой со сметаной 250/10	260	13,11	110	1,69	4,91	14,8
	2блюдо	268	Котлета из говядины 100/5	105	98,13	292	15,26	18,5	0
	гарнир	309	Каша пшеничная рассыпчатая	150	9,9	215	6,6	4,33	37,5
	сладкое	349	Компот из смеси сухофруктов	200	5,83	117	0,45	0	28,9
	хлеб белый	30	Хлеб пшеничный	30	2,40	82,2	3,21	1,4	13,1
	хлеб черн		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,74	46,4	1,12	0,22	9,88
итого			825,00	139,17	869,20	28,75	29,42	105,32	
		Итого за день:	1381,00	224,40	1468,10	46,83	52,63	180,98	

* Согласно приложения №7 к СанПиН2.3/2.4.3590-20 напиток (компот ,чай, какао, кофейный напиток, сок) может взаимозаменять друг друга
 **Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий под ред. Злобного А.И. 2017г

Зав.производства Гамзаян Н.Н.

Начальник лагеря _____